

# Guía para acompañar en la gestión emocional de los niños

## 1) Bienvenidas todas



- **Normalizar.** Experimentar emociones como el enfado, la tristeza o el agobio en una situación de aislamiento en casa como la que vivimos, **es una respuesta normal** y así se lo transmitiremos también a los niños.



**Evita:** *no te enfades, no estés triste.*



**Mejor:** *claro, es normal echar de menos todas las cosas que hacíamos antes.*

- **Yo, como tú.** La forma en la que los adultos respondemos a esas emociones va a condicionar en gran medida la forma en la que los más pequeños lo hagan. Y hará que se sientan entendidos.



**Evita:** *a mí tampoco me gusta y no me enfado, mira tu hermana que bien se porta.*



**Mejor:** *yo también tengo muchas ganas de salir y también me agobia.*

## 2) Que las emociones no te controlen.

Las emociones forman parte de nosotros pero **no tienen por qué condicionar lo que hacemos**. Una vez que le hemos dado 'espacio' a la emoción, que somos capaces de estar en contacto con ella y no escapar, toca elegir entre quedarse ahí (enfadado todo el rato, aburrido, quejándose, etc.) y darle poder -alimentarla- o hacer algo divertido, interesante o que ayude a aprender cosas nuevas. ¡Yo elijo pasármelo bien! Y tú, ¿qué eliges?

Aquí tienes un par de metáforas que pueden ser útiles:

- Yo soy el capitán de este barco. Vaya, parece que se ha colado un polizón en el barco y quiere hacerse con el control. Ah, sí, ya lo conozco... es el aburrimiento (o el enfado, la tristeza...). Vale, que se quede pero que no moleste. Aquí, ¿quién manda? Tú eres el capitán, así que agarra fuerte el timón y elige tú



la dirección. ¿Qué te parece si vamos a la isla de los bailes locos o a la de aprender hasta el infinito y más allá?

- Cambia el foco. Nuestra atención es como un gran foco de luz que podemos dirigir a donde queramos, aunque para eso hace falta entrenamiento. Imagina una habitación en la que hay un montón de cosas: unas te gustan y otras no; unas te hacen sentir bien y otras te hacen sentir mal. No podemos evitar que las que no nos gustan estén ahí pero sí podemos elegir poner nuestro foco en las cosas importantes. Hay cosas que no podemos hacer pero otras sí. ¿Echamos un vistazo a ver qué cosas podemos hacer que sean importantes para nosotros?



### 3) Usa el ambientador para espacios confinados. ¡Está de oferta!

- **Cuida tus palabras.** Habrá muchos momentos en los que sea difícil gestionar tus emociones. Es normal, estamos preocupados, podemos sentir miedo o incertidumbre. Aplícate todo lo que hemos aprendido y no te dejes llevar por el desánimo. Los niños están ahí observándolo todo y tú eres una referencia para ellos. Acabarán

imitando lo que hagas o imaginado situaciones que les pueden producir más miedo. Y recuerda que además de lo que decimos, también nos comunicamos a través de lo que hacemos; **mantén la coherencia entre la palabra, el gesto y la acción.**



**Evita:** *esto es insoportable, no puedo más, ¿cuándo se va a acabar esto?, es un desastre, etc.*



**Mejor:** *qué difícil es esta situación; mientras que pasa, vamos a intentar llevarla lo mejor posible.*

- **Malos rollos y tensiones...** **No, gracias.** En todas las relaciones humanas surgen desacuerdos, conflictos... y ahora se pueden manifestar más debido a los largos periodos de tiempo que pasamos en casa. Al menos podemos **intentar no tener discusiones de una alta intensidad emocional en presencia de los niños** o mostrarles con nuestro ejemplo una forma más adecuada de resolver los problemas, así facilitaremos que ellos desarrollen esas mismas estrategias.

#### 4) Ajustad bien vuestras antenas.

Estad pendientes de las necesidades que vayan surgiendo y ¡sed creativos! Pueden ser de tipo afectivo o de conexión con amigos y familiares. También puede tratarse de la necesidad de seguridad, sentir que van a ser cuidados, o necesidad de información sobre lo que ocurre, de recibir explicaciones sencillas y adecuadas a su edad.

**Ejemplo:** Si no podemos ver a los abuelos quizá les podamos hacer unos dibujos y meterlos en una caja decorada para dárselos después, o hacer una videollamada. Y así con cada necesidad que emerja.

#### 5) Esto también pasará...



Las emociones son como las nubes en el cielo; están en continuo movimiento, vienen y se van. Cualquier emoción tanto si te resulta agradable como si te resulta molesta, difícil o desagradable, tiene ese carácter temporal. Esto nos da la oportunidad de disfrutar intensamente de los buenos momentos y de ver con perspectiva los malos porque sabemos que ambos no durarán siempre.

**Ejemplo:** ¿No te ha pasado alguna vez que había algo que te gustaba mucho y no querías que se acabara? A mí también, como aquel día que estuvimos en el parque de atracciones. O al contrario, ¿te acuerdas de aquella vez que te caíste y te hiciste una herida en la pierna? Te dolió y luego se curó y pudiste volver a correr.

¡Ah, que no se os olvide jugar! Creo que ya lo habíamos dicho pero a los adultos se nos olvida y hay que recordarlo constantemente. Niños, tened paciencia con ellos.